

Qigong – Kreativwerkstatt

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Die gesundheitsfördernden Praktiken des Qigong entstanden vor mehreren Jahrtausenden und sind in der modernen Welt für ihre wohltuende ganzheitliche Wirkung beliebt und anerkannt.

Doch WIE entstanden sie? Die alten Meister machten ihre Erkenntnisse, ahmten

die Naturelemente oder die Gewohnheiten der Tiere nach, erforschten die Energiebewegung im Körper und übten feinfühlig im Einklang mit diesen Energieflüssen.

Kann man das auch tun, ohne Qigong-Meister zu sein? Qigong ist eine sehr intuitive Art, und mit etwas Hintergrundwissen und Anleitung können eigene Übungen und Bewegungen entstehen, die in keinem Buch beschrieben sind. Wenn sie Ihnen gut tun, erfüllen sie ihren Zweck genauso gut, wie die weit verbreiteten und anerkannten Qigong-Formen. Die Sprache des Körpers und der Fluss der Energie sind für alle da und lassen sich jederzeit erforschen, sie fordern regelrecht zum Spielen und Experimentieren auf!

In der „Qigong-Kreativwerkstatt“ geht es darum, das Wesentliche aus dem Qigong mitzunehmen, ohne den Verstand mit Details zu überfordern.

Einblicke ins Programm:

- die Lehre der 5 Wandlungsphasen (die grundlegende Theorie des Qigong) kompakt erklärt,
- die Energiemeridiane am eigenen Körper finden und erspüren,
- einige Übungen und Techniken des Qigong kennenlernen,
- spontane Übungen, um die Selbstregulierungskräfte des Körpers zu aktivieren und „Qigong für Eigengebrauch“ zu erfinden.

Dozent/in Nataliya Urban: Jg. 1987, 3 Kinder. Bereits mit 16 Jahren (2003) begann Nataliya Urban Qigong und Taiji zu praktizieren. Über die Jahre wuchsen die Erkenntnisse über die natürlichen Gesundheitsmethoden, Bewegungskünste und ganzheitliche Regulierung von Körper, Energie und Geist. Neben der Ausbildung zur Lehrerin für Zhong Yuan Qigong (2008) sowie ärztlich geprüften Kursleiterin für medizinisches Qigong (2012) erfolgten viele Weiterbildungen und hauptberufliche Tätigkeit als Qigong-Lehrerin. Seit 2011 gibt Nataliya Urban Kurse in Dresden und darüber hinaus. 2016 wurde sie zur Mitbegründerin und Vorsitzenden des Deutschen Verbandes für ZY-Qigong. Als Dipl.-Übersetzerin (u.a. von Qigong-Fachbüchern) nutzt sie ihre Sprachkenntnisse auch für Fortbildungen in der russischen und englischen Sprache.

Termine:

Sa. 08.02.2025
10:00-17:00 Uhr

Preis:

120,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Schweizer Str. 3 a
01069 Dresden
Tel. 0351 - 472 15 15**

Seminarnummer:
SSH08080225

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

